

常食

週間献立表

	6月26日(日)	6月27日(月)	6月28日(火)	6月29日(水)	6月30日(木)	7月1日(金)	7月2日(土)
朝	ごはん 野菜炒め たいみそ 味噌汁	ごはん パパイヤリチー のり佃煮 味噌汁	ごはん スクランブルエッグ フルーツヨーグルト コンソメスープ	ごはん 煮浸し デザートムース(いちご) みそ汁	ごはん 人参炒め デザートムース(いちご) 味噌汁	ごはん ウインナー炒め ヨーグルト ミネストローネ	ごはん キャベツ炒め(ポーク) たいみそ すまし汁
	エネルギー 360 kcal たんぱく質 10.5 g	エネルギー 393 kcal たんぱく質 13.6 g	エネルギー 381 kcal たんぱく質 11.6 g	エネルギー 367 kcal たんぱく質 12.6 g	エネルギー 374 kcal たんぱく質 12.4 g	エネルギー 402 kcal たんぱく質 11.1 g	エネルギー 331 kcal たんぱく質 7.2 g
昼	ごはん 照り焼きミートボール 付け(ソテーアスパラ) 大根のかにあんかけ フルーツ(キウイ) 味噌汁	ごはん 筑前煮 ポテトサラダ フルーツ(オレンジ) 味噌汁	稲荷寿司 魚の照り焼き 付け(ソテー) からし和え デザートムース(いちご) そば汁	ごはん えびフライ 付け(ソテー) きゅうりとささみのサラダ りんご缶 のっぺい汁	ごはん チキンと野菜のミートグラタン ミックスサラダ フルーツ(パイン) クリームコーンスープ	フーチバージュシー 魚の白味噌焼き 付け(ソテー) 大根サラダ フルーツ(みかん) かき玉スープ	ごはん 鶏肉のたれ焼き 付け(ソテー) きんぴらごぼう 冷奴 みそ汁
	エネルギー 535 kcal たんぱく質 18.6 g	エネルギー 539 kcal たんぱく質 20.2 g	エネルギー 429 kcal たんぱく質 23.1 g	エネルギー 623 kcal たんぱく質 23.1 g	エネルギー 586 kcal たんぱく質 22.4 g	エネルギー 488 kcal たんぱく質 24.3 g	エネルギー 550 kcal たんぱく質 23.4 g
おやつ	レアチーズケーキ(1/10)	シュークリーム	ヨーグルト風クレープ	レアチョコケーキ	水ようかん	やわらかサブレ(いちご)	ココアワッフル
	エネルギー 121 kcal たんぱく質 2.6 g	エネルギー 62 kcal たんぱく質 1.7 g	エネルギー 78 kcal たんぱく質 2.1 g	エネルギー 64 kcal たんぱく質 1.4 g	エネルギー 67 kcal たんぱく質 1 g	エネルギー 93 kcal たんぱく質 1 g	エネルギー 67 kcal たんぱく質 2 g
夕	ごはん 白身魚のピリ辛焼き 付け(ソテー) 長芋とオクラの和え物 野菜と果物ゼリー 白味噌汁	ごはん さばの味噌焼き 付け(ソテー) 千切りイリチー(人参) メロンゼリー すまし汁	ごはん 焼き豚肉 付け(フーチャンプルー) 大根サラダ フルーツ(洋梨) みそ汁	ごはん 鶏肉の卵とじ風 味噌和え 黒糖ゼリー もずくスープ	ごはん 赤魚の煮付け(里芋) ビーフン炒め フルーツ(黄桃) すまし汁	ごはん 牛肉としらたき炒め ブロッコリーサラダ マスカットゼリー(森永) 味噌汁(巻麩)	ごはん 鮭のピリ辛焼き 付け(人参イリチー) 海藻サラダ デザートムース(バナナ) コンソメスープ
	エネルギー 505 kcal たんぱく質 25.3 g	エネルギー 666 kcal たんぱく質 22.3 g	エネルギー 609 kcal たんぱく質 26 g	エネルギー 502 kcal たんぱく質 22.5 g	エネルギー 514 kcal たんぱく質 22.5 g	エネルギー 565 kcal たんぱく質 25.2 g	エネルギー 544 kcal たんぱく質 25.4 g
	エネルギー 1577 kcal たんぱく質 59.7 g	エネルギー 1716 kcal たんぱく質 60.5 g	エネルギー 1553 kcal たんぱく質 65.5 g	エネルギー 1612 kcal たんぱく質 62.3 g	エネルギー 1597 kcal たんぱく質 61 g	エネルギー 1604 kcal たんぱく質 64.3 g	エネルギー 1548 kcal たんぱく質 60.7 g

常食

週間献立表

	7月3日(日)	7月4日(月)	7月5日(火)	7月6日(水)	7月7日(木)	7月8日(金)	7月9日(土)
朝	ごはん ジャーマンポテト のり佃煮 味噌汁	ごはん オムレツ&炒め物 ヨーグルト 味噌汁	ごはん いんげん炒め たいみそ すまし汁	もずく雑炊 麩チャンプルー(小松菜) ヨーグルト みそ汁	ごはん コンビーフ炒め ふりかけ アーサ汁	ごはん ジャーマンポテト ヨーグルト和え コンソメスープ	ごはん 卵焼き&ソテー ふりかけ 味噌汁
	エネルギー 429 kcal たんぱく質 12.2 g	エネルギー 432 kcal たんぱく質 18 g	エネルギー 390 kcal たんぱく質 12.7 g	エネルギー 330 kcal たんぱく質 15 g	エネルギー 336 kcal たんぱく質 12 g	エネルギー 410 kcal たんぱく質 9.6 g	エネルギー 389 kcal たんぱく質 14.9 g
昼	ごはん 白身魚のムニエル(タルタルソース) 付け(ソテー) 千切りイリチー フルーツ(みかん) すまし汁	ごはん チキンの洋風煮 付け ひじきの煮物 フルーツ(パイン) パンプキンスープ	黒米ご飯 揚げ魚のカキ油あんかけ シーザーサラダ 合わせるゼリー みそ汁	ごはん 豚肉の白ごま焼き 付け きゅうりの梅和え物 フルーツ(黄桃) かき玉スープ	稲荷寿司 魚の照り焼き 付け(ソテー) 三色冷やしソーメン デザートムース(ぶどう) 味噌汁(白菜)	ごはん 焼き鶏肉薬味じょうゆ 付け(ソテー・ほうれん草) ゴーヤー炒め 黒糖ゼリー 味噌汁	ごはん ごま味噌肉じゃが 海藻サラダ フルーツ(キウイゴールド) すまし汁
	エネルギー 624 kcal たんぱく質 25.2 g	エネルギー 588 kcal たんぱく質 21.9 g	エネルギー 499 kcal たんぱく質 22.9 g	エネルギー 581 kcal たんぱく質 22.3 g	エネルギー 470 kcal たんぱく質 24.9 g	エネルギー 605 kcal たんぱく質 24.8 g	エネルギー 515 kcal たんぱく質 19.7 g
おやつ	グレープゼリー(森永)	くず餅風デザート	栗かすてら饅頭	げんまい	七夕お星さま三色ゼリー	シフォンケーキ(バナナ)	レアチョコケーキ
	エネルギー 55 kcal たんぱく質 1.5 g	エネルギー 80 kcal たんぱく質	エネルギー 101 kcal たんぱく質 1.8 g	エネルギー 53 kcal たんぱく質 0.3 g	エネルギー 48 kcal たんぱく質 0.1 g	エネルギー 57 kcal たんぱく質 1.6 g	エネルギー 64 kcal たんぱく質 1.4 g
夕	ごはん チンジャオロース 菜の花ナムル フルーツ(パイン) もずく中華スープ	ごはん 魚のおろし煮 付け(ソテー) 冬瓜含め煮 マンゴームース すまし汁	ごはん 牛肉とごぼうのしぐれ煮 青菜のピーナッツ和え フルーツ(白桃) みそ汁	ごはん 白身魚のバター焼き 付け(ソテーアスパラ) クーブイリチー(油揚げ) デザートムース(パイン) すまし汁	ごはん 回鍋肉 ごぼうとささみのサラダ フルーツ(キウイ・白桃) 白味噌汁	ごはん 鯖のねぎ味噌焼き 付け(パパイヤ) 大豆サラダ フルーツ(パイン) 中華スープ	ごはん エビチリ風 タマナーチャンプルー デザートムース(メロン) 味噌汁
	エネルギー 532 kcal たんぱく質 20.1 g	エネルギー 523 kcal たんぱく質 23.9 g	エネルギー 613 kcal たんぱく質 24.1 g	エネルギー 539 kcal たんぱく質 25.9 g	エネルギー 562 kcal たんぱく質 24.9 g	エネルギー 585 kcal たんぱく質 20 g	エネルギー 513 kcal たんぱく質 27.8 g
	エネルギー 1696 kcal たんぱく質 61.7 g	エネルギー 1679 kcal たんぱく質 66.5 g	エネルギー 1659 kcal たんぱく質 64.2 g	エネルギー 1559 kcal たんぱく質 66.2 g	エネルギー 1472 kcal たんぱく質 64.6 g	エネルギー 1713 kcal たんぱく質 58.7 g	エネルギー 1537 kcal たんぱく質 66.5 g

常食

週間献立表

	7月10日(日)	7月11日(月)	7月12日(火)	7月13日(水)	7月14日(木)	7月15日(金)	7月16日(土)
朝	ごはん 野菜炒め たいみそ すまし汁	ごはん ゴーヤとちくわの炒め物 梅びしお 味噌汁	ごはん トマトとアスパラの卵とじ のり佃煮 コンソメスープ	中華風粥 ふチャンプルー フルーツ(洋梨) 味噌汁	ごはん チャンプルー ふりかけ みそ汁	ごはん 野菜ソテー フルーツヨーグルト コンソメスープ	ごはん ポークとからし菜炒め のり佃煮 味噌汁
	エネルギー 315 kcal たんぱく質 10.5 g	エネルギー 334 kcal たんぱく質 11.2 g	エネルギー 340 kcal たんぱく質 10.6 g	エネルギー 353 kcal たんぱく質 15.8 g	エネルギー 408 kcal たんぱく質 15.9 g	エネルギー 356 kcal たんぱく質 9.2 g	エネルギー 442 kcal たんぱく質 14.4 g
昼	ごはん 白身魚の青シソピカタ 付け(ベーコン) さつま芋甘煮 ピーチCaゼリー 味噌汁	ごはん えびかつ 付け(ソテー) カリフラワーサラダ マンゴームース みそ汁	ごはん さわらの照り焼き(カレー風味) 付け(ソテー) ミモザサラダ(ブロッコリー) フルーツ(白桃) 味噌汁	麦ごはん 牛肉スタミナ炒め 長芋の酢物 デザートムース(いちご) 赤だし	ごはん 白身魚の香草焼き 付け(ソテー)ヤングコーン 和風サラダ(ひじき) アセロラゼリー 味噌汁	ごはん テビチの煮付け ブロッコリーの和え物 フルーツ(白桃) 味噌汁(巻麩)	ごはん マーボー茄子 ポテトサラダ フルーツ(黄桃) すまし汁
	エネルギー 611 kcal たんぱく質 28.2 g	エネルギー 615 kcal たんぱく質 23.2 g	エネルギー 547 kcal たんぱく質 25.9 g	エネルギー 514 kcal たんぱく質 22.1 g	エネルギー 485 kcal たんぱく質 23.7 g	エネルギー 604 kcal たんぱく質 31.2 g	エネルギー 541 kcal たんぱく質 19.8 g
おやつ	アイス風デザート	もみじ饅頭(クリーム)	カルシウムまんじゅう(こしあん)	フレンチトースト	レアチーズケーキ(1/10)	ヨーグルト風クレープ	りんごゼリー
	エネルギー 88 kcal たんぱく質 0.9 g	エネルギー 128 kcal たんぱく質 1.2 g	エネルギー 54 kcal たんぱく質 1.3 g	エネルギー 146 kcal たんぱく質 6.3 g	エネルギー 95 kcal たんぱく質 2.1 g	エネルギー 78 kcal たんぱく質 2.1 g	エネルギー 28 kcal たんぱく質
夕	ごはん ピーマンの肉詰め(ケチャップソース) 付け 大根和え物 青りんごゼリー とろろ汁	ごはん 白身魚のチーズ焼き 付け(明太じゃが) へちまブشى フルーツ(オレンジ) すまし汁	ごはん 酢豚 ナムル 合わせるゼリー(杏仁) かき玉スープ	ごはん 鶏肉の磯辺焼き 付け(ソテー) セロリの中華炒め フルーツ(キウイ) すまし汁	ごはん スペイン風オムレツ 冬瓜の味噌煮 フルーツ(キウイ・パイン) アーサ汁	ごはん 白身魚のピザ風 付け(エリンギ) さつま芋ウムニー フルーツ(パイン) もずくスープ	ごはん 豚肉の生姜焼き 付け ほうれん草白和え フルーツ(キウイゴールド) 赤だし
	エネルギー 517 kcal たんぱく質 22.4 g	エネルギー 499 kcal たんぱく質 26.7 g	エネルギー 597 kcal たんぱく質 20.9 g	エネルギー 502 kcal たんぱく質 20.9 g	エネルギー 481 kcal たんぱく質 19.8 g	エネルギー 498 kcal たんぱく質 23 g	エネルギー 569 kcal たんぱく質 26.1 g
	エネルギー 1587 kcal たんぱく質 64.7 g	エネルギー 1632 kcal たんぱく質 65 g	エネルギー 1594 kcal たんぱく質 61.4 g	エネルギー 1571 kcal たんぱく質 67.8 g	エネルギー 1525 kcal たんぱく質 64.2 g	エネルギー 1592 kcal たんぱく質 68.2 g	エネルギー 1636 kcal たんぱく質 63 g

常食

週間献立表

	7月17日(日)	7月18日(月)	7月19日(火)	7月20日(水)	7月21日(木)	7月22日(金)	7月23日(土)
朝	ごはん オムレツ(野菜ソース) ふりかけ 味噌汁	ごはん ひじきの炒り卵 フルーツ(黄桃) 味噌汁	ごはん パパヤーチャンプルー 梅びしお 味噌汁	ごはん スクランブルエッグ フルーツ(バナナ) 野菜スープ	ごはん はんぺんの卵とじ たいみそ すまし汁	ごはん ソーセージソテー カップヨーグルト クリームスープ	ごはん いんげんベーコン炒め ふりかけ 味噌汁
	エネルギー 380 kcal たんぱく質 14.6 g	エネルギー 384 kcal たんぱく質 14.2 g	エネルギー 383 kcal たんぱく質 11.1 g	エネルギー 385 kcal たんぱく質 12 g	エネルギー 361 kcal たんぱく質 15.3 g	エネルギー 400 kcal たんぱく質 11.5 g	エネルギー 370 kcal たんぱく質 12.4 g
昼	ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き シーザーサラダ もずく酢 すまし汁	ごはん サバの照り焼き 付け(煮付け) 野菜サラダ 合わせるゼリー(ピーチ) 味噌汁	ごはん 焼き豚薬味じょうゆ 付け(人参シリ) ほうれん草のお浸し デザートムース(ヨーグルト) いかすみ汁	夏野菜カレー きのこサラダ 赤メロンムース コンソメスープ	ごはん あじの南蛮漬け じゃが芋の煮付け フルーツ(みかん) 中華スープ	雑穀ごはん 鶏肉のくわ焼き 付け(からし菜炒め) へちまのウブサー 合わせるゼリー(杏仁) すまし汁	ごはん 鮭のムニエルタルタルソースかけ 付け(ソテー) 千切り炒め デザートムース(ぶどう) 味噌汁
	エネルギー 413 kcal たんぱく質 20.8 g	エネルギー 583 kcal たんぱく質 21.7 g	エネルギー 626 kcal たんぱく質 27.6 g	エネルギー 543 kcal たんぱく質 19.3 g	エネルギー 468 kcal たんぱく質 20.1 g	エネルギー 598 kcal たんぱく質 26.4 g	エネルギー 609 kcal たんぱく質 28.5 g
おやつ	森永プリン	ミニたい焼き	ヒラヤーチ	フリーカットロールケーキ(抹茶)1/10	くわっちいーデー	カスタードワッフル	野菜と果物ゼリー
	エネルギー 143 kcal たんぱく質 3.9 g	エネルギー 100 kcal たんぱく質 2.2 g	エネルギー 78 kcal たんぱく質 2.6 g	エネルギー 64 kcal たんぱく質 1.4 g	エネルギー 33 kcal たんぱく質 0.5 g	エネルギー 67 kcal たんぱく質 2 g	エネルギー 36 kcal たんぱく質 0.1 g
夕	ごはん 牛肉とピーマンの炒め物 ゴーヤーの和え物 フルーツ(パイン) 味噌汁	ごはん 鶏のグリルねぎソースかけ 付け(ソテー) モウイの和え物 デザートムース(メロン) パンプキンスープ	ごはん 魚のみそ野菜マヨネーズ焼き 付け 里芋のそぼろ煮 フルーツ(オレンジ) コンソメスープ	ごはん 魚のおろし煮 ウンチェー炒め フルーツ(パイン) 赤だし	ごはん てりやきつくね 付け(ソテー) コールスローサラダ デザートムース(パイン) 味噌汁	ごはん さばの黒酢煮 付け(ソテー) トマトと胡瓜の和え物 フルーツ(白桃) みそ汁	ごはん 肉大根のオイスターソース焼き きゅうりのサラダ フルーツ(黄桃) 中華スープ
	エネルギー 529 kcal たんぱく質 21.5 g	エネルギー 611 kcal たんぱく質 21.8 g	エネルギー 481 kcal たんぱく質 22.6 g	エネルギー 486 kcal たんぱく質 26.2 g	エネルギー 600 kcal たんぱく質 24.2 g	エネルギー 552 kcal たんぱく質 21.2 g	エネルギー 495 kcal たんぱく質 15.4 g
	エネルギー 1521 kcal たんぱく質 63.5 g	エネルギー 1734 kcal たんぱく質 62.6 g	エネルギー 1624 kcal たんぱく質 66.6 g	エネルギー 1534 kcal たんぱく質 61.6 g	エネルギー 1518 kcal たんぱく質 62.8 g	エネルギー 1673 kcal たんぱく質 63.8 g	エネルギー 1566 kcal たんぱく質 59.1 g

常食

週間献立表

	7月24日(日)	7月25日(月)	7月26日(火)	7月27日(水)	7月28日(木)	7月29日(金)	7月30日(土)
朝	ごはん 小松菜煮浸し のり佃煮 味噌汁	ごはん ひじき炒め たいみそ すまし汁	ごはん ポテトソテー ヨーグルト ワカメスープ	和風雑炊 はんぺん煮炒め フルーツ(みかん) みそ汁	ごはん パパイヤ炒め Caのりかつおふりかけ みそ汁	ごはん オムレツ&ソテー 梅びしお コンソメスープ(ABCマカロニ)	ごはん からし菜ソテー デザートムース(ピーチ) みそ汁
	エネルギー 325 kcal たんぱく質 11 g	エネルギー 344 kcal たんぱく質 12.7 g	エネルギー 390 kcal たんぱく質 9.5 g	エネルギー 357 kcal たんぱく質 12.9 g	エネルギー 363 kcal たんぱく質 11.4 g	エネルギー 377 kcal たんぱく質 10.9 g	エネルギー 387 kcal たんぱく質 13.7 g
昼	ごはん ポークチャップ ブロッコリーのごま和え マスカットゼリー(森永) 味噌汁	麦ごはん 魚の蒲焼風 付け(ソテー) 三色和え 洋梨ムース すまし汁	ごはん 八宝菜 オクラとみょうがのサラダ 合わせるゼリー(マスカット) 魚汁	ごはん 揚げ魚の甘酢あんかけ 菜の花胡麻和え マンゴームース すまし汁	ごはん 魚の梅しそ煮 付け(煮付冬瓜) ゴーヤー炒め デザートムース(いちご) 味噌汁	ごはん 豚肉のんにく風味焼き 付け(ソテー) ピーナッツ和え フルーツ(キウイゴールド) 味噌汁(シロナ)	ごはん サバの漬け焼き 付け(ソテー) 千切り炒め りんごのコンポート(かん) アーサ汁
	エネルギー 573 kcal たんぱく質 24.2 g	エネルギー 504 kcal たんぱく質 26.8 g	エネルギー 555 kcal たんぱく質 26.5 g	エネルギー 536 kcal たんぱく質 25.5 g	エネルギー 521 kcal たんぱく質 26.4 g	エネルギー 548 kcal たんぱく質 24.9 g	エネルギー 588 kcal たんぱく質 23.8 g
おやつ	きなマングェ	ドームケーキ	あまがし	乳菓まんじゅう	エクレア	カルシウムどら焼き	ごまプリン
	エネルギー 71 kcal たんぱく質 2 g	エネルギー 103 kcal たんぱく質 2.2 g	エネルギー 198 kcal たんぱく質 2.9 g	エネルギー 108 kcal たんぱく質 1.9 g	エネルギー 89 kcal たんぱく質 2.4 g	エネルギー 72 kcal たんぱく質 1.5 g	エネルギー 66 kcal たんぱく質 0.6 g
夕	ごはん 赤魚の煮つけ 付け(大根きんぴら) サラスパ フルーツ(キウイ) みそ汁	ごはん 鶏のグリルねぎ塩だれ 付け 豆腐の和風あんかけ フルーツ(オレンジ) 味噌汁	ごはん 魚の白みそ焼き 付け(ソテー) クーブイリチー デザートムース(いちご) コンソメスープ	ごはん 鶏肉の柳川風 ブロッコリーソテー コーヒーゼリー 味噌汁	ごはん すきやき 和風サラダ フルーツ(オレンジ) みそ汁	ごはん 魚のごま味噌焼き 付け(ソテー) きゅうりの和物 洋梨ムース 味噌汁	ごはん 肉団子の甘辛煮 付け(ソテー) ごぼうとささみの酢味噌和え フルーツ(みかん) すまし汁
	エネルギー 551 kcal たんぱく質 25.3 g	エネルギー 507 kcal たんぱく質 23.4 g	エネルギー 444 kcal たんぱく質 20.2 g	エネルギー 618 kcal たんぱく質 24.4 g	エネルギー 525 kcal たんぱく質 22.1 g	エネルギー 509 kcal たんぱく質 26.7 g	エネルギー 549 kcal たんぱく質 21.7 g
	エネルギー 1576 kcal たんぱく質 65.2 g	エネルギー 1514 kcal たんぱく質 67.8 g	エネルギー 1643 kcal たんぱく質 61.8 g	エネルギー 1675 kcal たんぱく質 67.4 g	エネルギー 1554 kcal たんぱく質 65 g	エネルギー 1562 kcal たんぱく質 66.7 g	エネルギー 1646 kcal たんぱく質 62.5 g

常食

週間献立表

	7月31日(日)	8月1日(月)	8月2日(火)	8月3日(水)	8月4日(木)	8月5日(金)	8月6日(土)
朝	ごはん ジャーマンポテト のり佃煮 クリームスープ	ごはん マーミナーチャンプルー のり佃煮 かき玉汁	ごはん ふチャンプルー たいみそ みそ汁	ごはん コンビーフエッグ フルーツヨーグルト パンプキンスープ	ごはん 白菜ソテー 梅びしお みそ汁	ごはん キャベツとうす揚げの卵とじ ふりかけ みそ汁	ごはん ジャーマンポテト フルーツヨーグルト ワカたまスープ
	エネルギー 410 kcal たんぱく質 8 g	エネルギー 314 kcal たんぱく質 11.9 g	エネルギー 374 kcal たんぱく質 15 g	エネルギー 420 kcal たんぱく質 15.9 g	エネルギー 345 kcal たんぱく質 12.4 g	エネルギー 343 kcal たんぱく質 15.7 g	エネルギー 408 kcal たんぱく質 11.4 g
昼	ごはん 魚のマスタード焼き 付け(菜の花ソテー) ミートスパゲティ 青りんごゼリー みそ汁	ごはん 魚のマスタード焼き 付け(スパゲッティ) 長芋の酢物 りんごのコンポート(かん) みそ汁	ごはん 魚の天ぷら 付け 野菜炒め デザートムース(いちご) みそ汁	ごはん 焼き肉野菜そえ サラダ フルーツ(スイカ) みそ汁	ごはん チキンの照り焼き 付け トマトサラダ フルーツ(みかん) 味噌汁	ごはん 魚のごま味噌焼き 付け(ソテー・ほうれん草) ビーフン炒め 赤メロンムース みそ汁	ごはん ネバネバ牛すき きゅうりのもずく和え フルーツ(パイナップル・白桃) 味噌汁
	エネルギー 551 kcal たんぱく質 25.4 g	エネルギー 535 kcal たんぱく質 24.6 g	エネルギー 552 kcal たんぱく質 26.5 g	エネルギー 493 kcal たんぱく質 22.1 g	エネルギー 486 kcal たんぱく質 21.1 g	エネルギー 492 kcal たんぱく質 25.6 g	エネルギー 534 kcal たんぱく質 21.6 g
おやつ	やわらかサブレ(バニラ)	水ようかん	げんまい	もみじ饅頭(クリーム)	アイスクリーム	栗かすてら饅頭	ミニたい焼き
	エネルギー 92 kcal たんぱく質 0.8 g	エネルギー 67 kcal たんぱく質 1 g	エネルギー 53 kcal たんぱく質 0.3 g	エネルギー 128 kcal たんぱく質 1.2 g	エネルギー 176 kcal たんぱく質 1.8 g	エネルギー 101 kcal たんぱく質 1.8 g	エネルギー 100 kcal たんぱく質 2.2 g
夕	ごはん 牛肉の卵とじ風 モーウイの塩昆布和え フルーツ(黄桃) 赤だし	ごはん 豆腐入りミートローフ 付け きゅうりのしそ和え物 フルーツ(黄桃) イナムルチ汁	ごはん 冬瓜のそぼろ煮 ひじきサラダ フルーツ(みかん) かき玉スープ	ごはん うじら豆腐 付け(煮付) もずく酢 フルーツ(カクテル) みそ汁	ごはん 魚のムニエル(バター醤油) 付け(ソテー) じゃが芋イリチー フルーツ(黄桃・白桃) みそ汁	ごはん 豚肉のカレー風味焼き 付け(温サラダ) レタスサラダ フルーツ(バナナ) コンソメスープ	あわごはん さわら西京焼き 付け 煮付け フルーツ(オレンジ) すまし汁
	エネルギー 497 kcal たんぱく質 22.2 g	エネルギー 511 kcal たんぱく質 23.9 g	エネルギー 446 kcal たんぱく質 17.1 g	エネルギー 458 kcal たんぱく質 22.7 g	エネルギー 517 kcal たんぱく質 25.6 g	エネルギー 534 kcal たんぱく質 20.8 g	エネルギー 436 kcal たんぱく質 23.3 g
	エネルギー 1606 kcal たんぱく質 59.1 g	エネルギー 1462 kcal たんぱく質 63.1 g	エネルギー 1460 kcal たんぱく質 60.6 g	エネルギー 1534 kcal たんぱく質 63.6 g	エネルギー 1559 kcal たんぱく質 62.6 g	エネルギー 1505 kcal たんぱく質 65.6 g	エネルギー 1513 kcal たんぱく質 60.2 g